

# ОРВИ

Симптомы. Профилактика. Лечение.



▣ ОРВИ – острые респираторные вирусные заболевания.

Грипп входит в группу ОРВИ.

Это группа болезней, вызываемых различными вирусами с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией организма.

Все эти болезни протекают практически одинаково, с некоторыми различиями в симптомах. В одном случае сильнее кашель, в другом – насморк, в третьем появляется осиплость голоса.



# КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?

- ❑ Вирусы ОРВИ передаются воздушно-капельным путем: с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания!
- ❑ Инфекция легко передается и через грязные руки!



# СИМПТОМЫ

заявляют о себе не сразу, и первыми признаками у детей могут быть беспокойство, отказ от еды, плохой сон. И лишь позже появляются такие признаки болезни, как насморк, чихание, повышение температуры, кашель. При появлении этих симптомов ребёнка следует изолировать от коллектива на срок до 7 и даже 10 (при гриппе) дней.



## □ Температура

- К сожалению, многие родители (да и врачи) считают высокую температуру наиболее опасным проявлением болезни и стремятся нормализовать её во что бы то ни стало. Такую тактику нельзя считать рациональной, поскольку лихорадка, будучи ответом организма на инфекцию, носит защитный характер.
- Многие вирусы и бактерии перестают размножаться при температуре 37-38°C. При лихорадке усиливается поглощение и переваривание бактерий, активируются лимфоциты – клетки крови, участвующие в борьбе с инфекционными агентами. Белок интерферон, обладающий противовирусным действием, выделяется лишь при температуре выше 38°C. Поэтому врачи настоятельно рекомендуют не пользоваться жаропонижающими средствами, если температура у ребёнка не превышает 38,5-39°C.



## ▣ Насморк

▣ Сосудосуживающие препараты (називин, нафтизин, отривин, галазолин и др.) лишь на время облегчают носовое дыхание, но не устраняют причины насморка. К тому же их можно использовать только первые три дня, при более длительном применении они могут даже усиливать насморк и вызывать побочные явления.

▣ Для промывания носа у детей рекомендуется использовать изотонические растворы (салин, аквамарис, физиомер, маример). Их готовят из морской воды. Ещё лучше использовать 1%-ный раствор поваренной соли (физиологический раствор) — на кончике ножа на один стакан воды. Готовый раствор можно купить в аптеке. Его используют 3-4 раза в день по 2–3 пипетки в каждую ноздрю — в положении лежа на спине со свешивающейся вниз и назад головой.



## □ Кашель

- Кашель – это защитная реакция, направленная на выведение из дыхательных путей инородных частиц (вирусов, бактерий и пр.), и его угнетение не приводит к вылечиванию. Противокашлевые средства показаны для уменьшения сухого, частого кашля, приводящего к рвоте, нарушению сна и аппетита, что очень редко наблюдается при ОРЗ. Чаше кашель при ОРЗ достаточно быстро (в течение 3–5 дней) переходит во влажный, и тогда приём противокашлевых средств просто противопоказан, так как препятствует оттоку мокроты.
- Отхаркивающие средства – препараты, чаще растительного происхождения, облегчающие выделение мокроты при кашле. Но их эффективность весьма сомнительна, и показаны они лишь при хронических процессах или при наличии густой, трудноотделяемой мокроты.
- «Сухой кашель» хорошо «смягчает» горячее МОЛОКО с минеральной водой «Боржоми» (можно заменить на «Ессентуки №4») или содой (1/2 ч. л. на стакан), чай с вареньем. Паровые ингаляции безопасны, но малоэффективны, потому что пар не способен доставить в бронхи необходимый объём жидкости. Есть еще горчичники, банки, перцовый пластырь, но их эффективность не настолько велика, чтобы истязать детей этими болезненными процедурами.
- Насторожиться и обратиться еще раз к врачу родители должны в том случае, если по прошествии 7-8 дней от начала заболевания малыш не перестал кашлять. Или перестал, но через неделю-две кашель вернулся. Это значит, инфекция еще сохранилась в организме. Возможно, она примет более острую форму и вызовет осложнения (отит, гайморит, пневмония, аденовирусная и гемофильная инфекции и др.)

□



## □ Антибиотики

- В 65-90% случаев ОРЗ вызываются вирусами, и лишь в 25% случаев присоединяются бактерии. Как известно, антибиотики на вирусы не действуют, более того, они не только не предупреждают бактериальные осложнения, такие, как пневмония (воспаление лёгких), отит (воспаление среднего уха), синусит (воспаление околоносовых пазух), но и провоцируют заселение дыхательных путей несвойственными, чаще кишечными, микроорганизмами. Такое лечение во многих случаях приводит к развитию дисбактериоза и снижению иммунитета ребёнка.
- Если же врач определил наличие бактериальной инфекции, предпочтительнее применять препараты, которые действуют местно и практически не оказывают воздействия на весь организм. Проблемой при лечении антибиотиками является необходимость вводить их внутримышечно. Избежать излишнего травматизма помогают оральные препараты.
- Как мы уже выяснили, иммунная система ребенка обучается борьбе с инфекцией. Однако организм, который при каждом ОРЗ получает антибиотики, лишается стимуляции, что снижает силу иммунного ответа и повышает риск повторного заболевания. Вот почему так важно, по возможности, избегать лечения антибиотиками.





## □ Укутывание и боязнь переохладить ребёнка

- «Укутывание» ребёнка на фоне повышенного теплообразования ведёт к нарушению теплоотдачи, к перегреву организма, что способствует резкому ухудшению общего состояния, вплоть до потери сознания.
- Кутанье вредно и для профилактики заболеваний. Если ребенка начинают кутать, его организм перестает адаптироваться к изменениям температуры или к повышенной влажности. Нельзя сильно утеплять малыша даже после тяжелого заболевания: это грозит его повторением. Противопоставить кутанью можно только закаливание.
- Для поддержания свежести воздуха следует как можно чаще проветривать комнату, регулярно (2 раза в день) проводить влажную уборку. От частого проветривания ребёнок не простынет ещё сильнее. Наоборот, свежий воздух облегчает дыхание и уменьшает насморк. Уменьшить сухой кашель можно, поддерживая влажность в помещении (60%), используя с этой целью увлажнитель воздуха или развешенные на батареях мокрые полотенца.





## Питание

- Плохой аппетит – естественная реакция организма на заболевание, поскольку все его ресурсы направлены на борьбу с инфекцией, а переваривание пищи – достаточно энергоёмкий процесс. Нужно несколько раз в день кормить небольшими порциями легкоусвояемой жидкой или полужидкой пищи (омлет, куриный бульон, нежирные натуральные йогурты, запечённые фрукты). Следует избегать острых блюд, консервированных продуктов. В то же время ребёнку важно давать много жидкости: тёплый чай с мёдом (только детям старше 1 года при отсутствии аллергии), вареньем, лимоном; клюквенный или брусничный морс, компот из сухофруктов, щелочные минеральные воды без газа (можно с молоком), фруктовые СОКИ или простую ВОДУ.



## □ Постельный режим

□ Режим малыша должен соответствовать его состоянию: постельный — в тяжёлых случаях, полупостельный (с чередованием умеренно активного бодрствования и отдыха) — при улучшении состояния; обычный режим — через 1-2 дня после снижения температуры. В конце концов, даже самый маленький ребёнок сам определит, когда у него будут силы поиграть, а когда лучше отдохнуть.

□ Первую неделю после выхода в организованный коллектив следует соблюдать щадящий режим. Нельзя перекармливать, питание должно быть витаминизированным. Спать нужно на 1,5 – 2 часа дольше обычного. После выписки полезно провести витаминотерапию и пройти курс адаптогенов — препаратов, повышающих иммунитет.



## □ **Рекомендации при острой респираторной вирусной инфекции**

Самое частое заболевание верхних дыхательных путей - острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ). Симптомами этого заболевания являются насморк, кашель, першение и боль в горле.

- Начинать лечение рекомендуется в первые часы появления этих симптомов:
  - промывать полость носа, носоглотки и глотки слабым раствором поваренной соли;
  - орошать глотку предназначенными для этого лекарственными препаратами;
  - вдвуть в полость носа сульфаниламидные порошки.
- Следует как можно раньше обратиться к врачу, так как лечение заболевания в ранние периоды является профилактикой заболеваний бронхов, легких, а также воспаления придаточных пазух носа.



# Профилактика

- Вся профилактика простуд делится на специфическую и неспецифическую. К специфической относятся вакцинация и закаливание. Неспецифическая профилактика – это курсы всевозможных таблеток и микстур.
- Развитие иммунной системы активизируют не только «живые инфекции», но и убитые культуры некоторых микробов. Их включают в так называемые бактериальные вакцины. К их числу относятся ИРС 19, Имудон, применение которых приводит к снижению частоты ОРЗ и ускорению процесса выздоровления.
- Нельзя забывать и о набирающей популярность гриппозных вакцинах. Некоторые исследователи утверждают, что эффективность этих вакцин достигает 85–90%. По другим же данным, они почти не действуют, потому что создаются на основе материала, собранного в период одной эпидемии, а применяются во время другой эпидемии (штаммы вируса, как правило, каждый год меняются). Родителям, выбравшим этот способ профилактики ОРВИ, следует помнить, что вакцинировать ребёнка нужно до декабря – до начала гриппозного сезона.



Спасибо за внимание

